

Ensalada completa: Arroz, legumbres, frutas. [Idea de plato único]

Esta **Ensalada completa** es una idea perfecta si lo que buscamos es hacer una comida que conste de un solo plato. En ella conseguiremos varios beneficios, entre ellos la rama completa de aminoácidos que el organismo necesita. Porque estamos combinando legumbres con arroz, en este caso la conjugación de lentejas y arroz integral es perfecta. A ellos se suman las virtudes de la piña, que posee bromelina, una enzima que ayuda a digerir las proteínas.

Además, obtendremos multitud de vitaminas y minerales, no solo de las procedentes de las legumbres, sino también de las verduras y frutas que contiene el plato. Por si esto no fuera suficiente, el queso feta le aporta un extra de proteína total. La Ensalada completa está pensada en todo detalle para obtener todos los nutrientes necesarios que el cuerpo de un deportista necesita, eso sí, bajo en grasa y totalmente natural. En caso de no desear el queso feta por su contenido en grasa, lo podemos cambiar por otro menos graso, como el cottage light o el queso fresco 0%. Por último, deciros que los rabanitos son quemagrasas, así que espero que os guste y que la disfrutéis :-D

Rábano, una hortaliza quemagrasas

El rábano es muy ligero y rico en vitaminas, sobre todo la C. Su llamativo color, su sabor picante y su textura crujiente añaden atractivo a las ensaladas. Este sabor picante se debe a sus componentes sulfurados, que además, aumentan la producción de bilis y evitan la pesadez del estómago. Tomarlo así crudo en ensalada es una gran idea, porque con la cocción pierde algunas de sus propiedades. Eso sí, recuerda masticarlo bien para obtener todos sus beneficios.

Ingredientes

100 g de arroz integral hervido

150 g de lentejas cocidas

100 g de pepino

2 rodajas de piña natural

100 g de queso feta

10 tomates cherry

1 pimiento amarillo

1 puñado de brotes de espinacas

6 rabanitos

Preparación de la Ensalada completa

En una ensaladera ponemos todos los ingredientes cortados en taquitos. El pimiento en juliana, los tomates partidos por la mitad y los rabanitos en rodajas. Reservamos.

Ingredientes de la vinagreta

6 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra

2 cucharadas de vinagre de vino tinto

1 cucharadita de sal y de orégano respectivamente

Preparación

En un bol mezclamos los ingredientes y los batimos enérgicamente. Después, aliñamos la ensalada.

Por último, dejaremos enfriar nuestra Ensalada completa durante un par de horas en la nevera para que esté bien fresquita.

Os recomendamos nuestro **Estofado de salmón fitness**, un plato proteico y muy sano.